《般若波罗蜜多心经》浅释·第 1 课

穿越千年与智者的对话

大悲摄受具诤浊世刹
尔后发下五百广大愿
赞如白莲闻名不退转
恭敬顶礼本师大悲尊

圣境五台山大净土中
文殊智慧加持入心者
晋美彭措足下诚祈祷
降临证悟意传求加持

佛法教主本师释迦王
八大近侍智成王臣友
诸多印藏大德游舞身
普现希阿荣博诚祈祷

为度化天边无际的众生，请大家发起无上殊胜的菩提心。在菩提心的摄持下，我们开始学习《般若波罗蜜多心经》。

很多人都很熟悉这部经典，我们不但每晚念修，还经常在生活中看到其法语，如**“色即是空，空即是色”**等，并听闻到其所阐释的空性法理。

《心经》非常殊胜，也为很多人所熟悉。此次学习主要从实修传

承的角度，了解《心经》如何帮助众生解决内心的焦虑、痛苦，并进一步获得智慧、慈悲和喜乐。

蕅益大师在《阅藏知津》中以**“举世流通，文约义富”**八个字赞叹、归纳了《心经》，可见其在整个佛法中的地位及流传情况。虽然《心经》只有 260 个字，却涵盖了整个《般若经》的精华。通俗地讲，欲获得安乐、解脱，依此 260 字实修一定可以达成所愿。此外，《心经》的流通性很强，意味着其与众生的缘分匪浅。

我们计划用九堂课的时间与大家分享。为了更好地掌握核心要义，我们会将每课的重点归纳为一个题目。待九堂课的要点全部归纳完毕后，大家即可了知《心经》到底讲了什么。

本课包括三部分：一、本经缘起，掌握本经的基本信息，了解佛经中的人物当时是如何对话的；二、译者与本经的“对话”，了知前辈先贤的实修方法和本经的功德；三、聆听智者，让自心与光明同在。也就是让智者的智慧、信心及其学习、实修《心经》的方法真正融入自心，让自心恒时与智慧同在。

综上，经典本身就是智慧的显现，读经就是与智者对话，并借助他们的智慧获得安乐。我们从了解、模仿前辈先贤的对话中，学会用智慧与自心对话，从而启发自心本具的觉性。

（一）本经缘起

1. 穿越回那个时代

除玄奘大师所译的《心经》版本外，《大藏经》中还收录了其他十余个版本。下面，通过唐密祖庭大兴善寺三藏法师智慧轮奉诏所翻译的《心经》版本，了解其宣说的场景。

开篇云：**“如是我闻。一时薄誐梵。住王舍城鹫峰山中。与大苾**

刍众。及大菩萨众俱。尔时世尊。入三摩地。名广大甚深照见。时众中有一菩萨摩诃萨。名观世音自在。行甚深般若波罗蜜多行时。照见五蕴自性皆空。即时具寿舍利子。承佛威神。合掌恭敬。白观世音自在菩萨摩诃萨言。圣者。若有欲学甚深般若波罗蜜多行。云何修行。”

2500 多年前，佛陀在印度王舍城的灵鹫山上，与弟子眷属相聚在一起。当时，佛陀已经入于甚深禅定中。在佛陀的加持下，舍利弗尊者起身向观世音菩萨提问，他们之间的甚深对话就是《心经》的核心要义。

我们从三个角度理解这段重量级的对话：一、发起者；二、对话人物；三、对话内容。

（1）发起者：释迦牟尼佛

释迦牟尼佛的功德说不能尽，仅从一个角度讲，佛陀在《不退转法轮经》中亲口对阿难尊者说：过去、现在、未来听闻到释迦牟尼佛名号的人皆不退转于无上佛道。换言之，只要听闻释迦牟尼佛的名号就能获得解脱，乃是真正的闻解脱。如果对释迦牟尼佛供养一香一花，也能最终成就佛果，这就是**“一称南无佛，皆已成佛道”**的殊胜功德。

既然这部经典是在佛陀加持下所说，我们就要将之作为释迦牟尼佛亲口宣说的教言。如果没有他的智慧加持，舍利弗尊者不会提问，观世音菩萨也不会在佛智的摄持下对答如流。可见《心经》就是佛陀为我们所宣说的，对此内心要数数引发欢喜之情。

（2）对话人物：观世音菩萨和舍利弗尊者

观世音菩萨过去早已成佛，名正法明如来；而舍利弗尊者则被赞为智慧第一的大阿罗汉。佛陀在《增壹阿含经》中说：“在我的声闻弟子中，行仪端正者，马胜比丘堪为第一；智慧无穷者，舍利弗尊者

堪为第一。”[1]因此，我们应对这位声闻众中具大智慧的阿罗汉生起信心。

（3）对话内容：他们在聊什么

舍利弗尊者：观世音菩萨，如果大家想修持甚深般若波罗蜜多，应当怎样修持呢？

观世音菩萨：善男子，如果有人想修持般若波罗蜜多，应该以观修五蕴皆空的方式修持。

舍利弗尊者：请问什么是五蕴皆空呢？

观世音菩萨：基之五蕴（色、受、想、行、识）为空，无论物质还是心，若以智慧观察，都找不到一个实有存在的自性，故为空。

舍利弗尊者：空是否为虚空，什么都不存在？那我们现在看见的又是什么？

观世音菩萨：舍利子啊！你要知道，诸法自性为空，但并不等于什么都没有。任何显现的当下都不是恒常、独立、实有的，而是当体即空，只是依因缘而显现罢了，所以缘起与空性一味一体。

舍利弗尊者：请问什么是自性为空？

观世音菩萨：当下观察诸法本体，皆远离生、灭、垢、净、增、减。此等离言绝思的境界，称为空。

舍利弗尊者：为什么道（即证悟诸法实相的道路、方式）也是空？

观世音菩萨：万法实相本空，照见它的智慧是空，故能到达证悟境界的方法也是空，所以并没有实有的道可得。

舍利弗尊者：怎样解释果也是空呢？既然果都是空的，现在修行追求的有什么意义？

[1]《增壹阿含经》（东晋瞿昙僧伽提婆译）：“我声闻中第一比丘。威容端正。行步庠序。所谓马师比丘是。智慧无穷。决了诸疑。所谓舍利弗比丘是。”

观世音菩萨：如你所言，实相中确无任何果位可得，无所谓的佛果可证。

舍利弗尊者：实相中一切皆空，没有所修与能修，般若空性实在是太殊胜了！

观世音菩萨：确实如你所说，《心经》乃三世诸佛之母，过去、现在、未来诸佛皆依《心经》的般若精华要义证悟。所以般若是诸佛之母，而此《心经》是最殊胜的大神咒、大明咒、无上咒、无等等咒，极具加持力，不可思议，真正的见闻解脱。

为了饶益一切有情，舍利弗尊者请观世音菩萨为大众开显了般若波罗蜜多的咒语：**"揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。"**意思是：去吧，去吧，愿你到彼岸去，愿你到真实的彼岸去，愿你安住于正等觉的境界。这只是最浅显的一层含义，事实上密咒具有众多的意义与加持。

最后，观世音菩萨叮嘱：舍利子，任何一位想修学空性、获得般若空性智慧的菩萨们，都应如是修学甚深般若波罗蜜多，即万法基、道、果皆空。

此时，释迦牟尼佛赞叹道：善哉善哉，善男子，不管是词句还是内容，你说的一点都没有错。正如你所言，大家应该修学般若波罗蜜多。不仅是我释迦牟尼佛，包括所有如来，都会对此随喜。

以上是《心经》的白话译文。

这部 260 个字的经典是佛陀住世时，于王舍城灵鹫山加持观世音菩萨和舍利弗尊者的一段对话，简明扼要地道出了三世诸佛成佛之根本，也是本经的缘起。

相较而言，那个时代的佛弟子多么幸福——佛住世，大家所关心

的不是物欲，而是追寻更高层次的解脱，同时有佛这样的善知识教导，能亲自跟随佛去修学；还有观世音菩萨，虽早已成佛，却化现为菩萨广利众生，护持弟子的修行。我们现在学习这部经典，就是汲取圣者们的智慧。

2. 汝有何问，汝有何求

我们来做一个对比：

	《心经》中的对话	我的对话
人物	获得无漏智慧的圣者、大菩萨	自己与谁？
动机	心怀众生，为度苦厄	多为我和与我有关的人事，不离烦恼 少分为度苦厄、为利众生
方式	谦卑而恭敬的请问 在佛加持下，从智慧中流露回答	善恶夹杂而谈
内容	无上甚深微妙，能度一切苦厄的空性法门	凡俗或圣法。我敢求一个大的吗？

《心经》中的人物是大阿罗汉、大菩萨和佛陀。他们心怀一切有情，希望度一切苦厄。他们的对话方式谦卑而恭敬，内容是在佛加持下从智慧中自然流露的无上甚深微妙法，即度一切苦厄的空性法门。

如果我们能穿越到两千多年前，或许也会向观世音菩萨提出很多问题，但可能大都是关于心情、经济、工作、生活、学习的，不离自私、烦恼，很少会为了众生究竟离苦得乐而提问。甚至会厚着脸皮，请求佛像扔石头一样把我们扔到极乐世界——因为自己既不想轮回，又不想修行。而且提问的方式是善恶夹杂的，看到佛自然很欢喜，但又疑惑佛是否会回答我们，或者觉得问这些问题没面子，担心被佛陀的优秀弟子们看不起。我们就是这样，在善恶夹杂、虚伪自私中，怯

懦地怀疑自己是否能够修持并证悟空性。

归纳而言，我们的所求不过是为了自己开心，可现有的行为和见解无法令我们获得安乐和解脱。因此，学习《心经》之前，我们要先问问自己：今天乃至在这一生当中快乐吗？有获得快乐的能力吗？敢求一个大的吗？敢用空性法门来改变自己的思想和行为模式吗？只有敢，我们才能因为心大、愿大、力大而成就伟大的功德。

上师希阿荣博堪布在《前行笔记之耕耘心田》中说：**“其实我们如果那么想求福报，不如勇敢一点，就求个大的——祈祷上师加持自己在这一生中证悟自性、成就佛果吧。”**让我们随学舍利弗尊者，求个大的——空性法门，让般若智慧深深地印在自心中。带着这份智慧，让生活中的每件事都顺遂，每个人都安乐，并在此生获得解脱。

发心对修行至关重要，它不仅决定了修行的结果，也在很大程度上影响着我们的见解和修行途径。印、藏、汉的诸多大德都示现了发大心的重要性。

禅宗六祖惠能大师在初见五祖时，五祖试探地说：“你一个獦獠怎能学佛，还想成佛？”六祖大师说：“人有南北，佛性没有南北，佛性是平等的，我要做佛。”[2]

米拉日巴尊者不论是依止宁玛巴的上师，还是其根本上师玛尔巴罗扎，一开始都是要求即身成佛之法，因为他承认自己是个罪业深重的人，故而祈请上师帮他消除罪业，令其即身解脱。

祖师们的心胸多么宽广！他们的自信，欲求解脱的勇气和承担，都是我们应该随学的。堪布初见法王如意宝时，也是直接祈请法王赐

[2]《六祖大师法宝坛经》（元 宗宝编）行由第一：“祖问曰。汝何方人。欲求何物。惠能对曰。弟子是岭南新州百姓。远来礼师。惟求作佛。不求余物。祖言。汝是岭南人。又是獦獠。若为堪作佛。惠能曰。人虽有南北。佛性本无南北。獦獠身与和尚不同。佛性有何差别。”

予大圆满法，然后向法王承诺，得到后一定会闭关实修，争取能够解脱。

掌握如是广大的发心——心怀众生和志求解脱，对我们日后修持《心经》有极大利益。因为拥有了坚定的信愿，就会有力量。在《劝发菩提心文》中讲到，我们应该发起为了一切众生追求解脱的心，不仅因为愿大力大，还因为众生的恩德。父母生我、养我那么辛苦，如今我也扮演着为人父母、子女、夫妻、上级、下属等角色，在每一份责任背后都有着别人对自己的关爱和帮助，离开了这些我们无法生存和成长。为了报答这份恩德，我们应该发起大心大愿，开显自己的本性，况且我们本自是佛，只是暂时被烦恼障蔽才流浪生死、迷惑受苦的，多么不值得！

尤其在法王如意宝的悲愿摄持下，堪布发起了念诵阿弥陀佛圣号的共修，很多人都参与并发愿往生极乐世界。大家坚信与法王结缘，念诵阿弥陀佛圣号 100 万遍（藏文）或 600 万遍（汉文），一定能获得解脱。在修持净土法门的同时，如果能对空性法门欢喜爱重、愿意听闻，或以空性智慧摄持，无疑对今生往生净土创造了极大的顺缘。

因此，通过以上方方面面分析“汝有何愿，汝有何求”，我们既要随学六祖大师、米拉日巴尊者、舍利弗尊者等诸多圣者，更要以广大信愿作为向导，才能开显证悟《心经》之精华要义。

3. 总结

在“本经缘起”部分中：首先，了解了本经的基本内容；其次，反观、调整自己学修这部经典的心态。以后每次学习听到“请大家为利益一切众生发起菩提心，在菩提心的摄持下共同学习”时，倘若仍

不知如何调整发心，就要随学舍利弗尊者，先调整好自己的心态，为了一切众生证悟空性、离苦得乐、度一切苦厄而学习。

（二）译者与本经的“对话”

通过了解经文的概况，了知本经是佛智慧加持下的殊胜显现，真实不虚。然而当时佛说的是梵语，后来将其翻译为各种文字辗转流传至今，倘若译者的翻译有出入，所用版本便值得商榷，故需了解译者及这部经典的功德以增上学修的信心。

1. 认识译者——玄奘大师

这部经典的翻译者是众所周知的玄奘大师。在印度，玄奘大师曾被赞叹为“大乘天、解脱天”，这六个字足以概括玄奘大师的所有功德。大师一生精进不辍地修学，临终时亲口对弟子讲到，自身必定得生弥勒内院。

（1）玄奘大师的功德

以下略举大师的译经功德及一生所修的福慧[3]。

首先，从重大翻译事业的角度，大师翻译的经典共有七十四部，一千三百三十八卷；塑造弥勒菩萨像数千帧；抄写《能断般若药师六门陀罗尼》等经各一十部；供养悲田、恭敬田各万余人；行持供灯、放生等诸多善法。其中，悲田指贫病老苦者、旁生等可怜有情，给予他们财物布施、无畏布施种下解脱之因；而恭敬田指佛、法、僧三宝殊胜福田。

[3]《大唐大慈恩寺三藏法师传》（沙门慧立本　释彦悰笺）：“玄奘一生以来所修福慧。准斯相貌欲似功不唐捐。信如佛教因果并不虚也。遂命嘉尚法师。具录所翻经论。合七十四部。总一千三百三十八卷。又录造俱胝画像弥勒像。各一千帧。又造塑像十俱胝。又抄写能断般若药师六门陀罗尼等经各一十部。供养悲敬二田各万余人。烧百千灯赎数万生。……玄奘此毒身深可厌患。所作事毕无宜久住。愿以所修福慧回施有情。共诸有情同生睹史多天弥勒内眷属中。奉事慈尊。佛下生时。亦愿随下广作佛事。乃至无上菩提。……弟子光等问。和上决定得生弥勒内院不。法师报云。得生。”

其次，从自身成就的角度，“大乘天”指玄奘大师自相续已完全证悟大乘佛法。大师临终时对弟子说：“我已深深厌离自己的身体，所作事业皆已完成，不应住留于此。愿我所修一切福慧善根悉皆回向给有情，愿一切有情能往生弥勒内院承事弥勒佛。将来弥勒佛下生时，我亦随他来到世间广作佛事、饶益有情，直至成佛。”其弟子问：“大师一生求生弥勒内院，能否往生？”大师答：“能往生。”

大师翻译《大般若经》《心经》诸多经典，成为后世无数众生依之修行开悟的所依，功德不可思议。他把功德回向给有情愿得解脱，答应在弥勒佛出世时下生世间，直至成佛一切时分都利益苦难深处之有情。我们应庆幸自己是大师惦记之人，在其一生修行的广大福善事业中，仅以上列举的某一项，穷尽我们一辈子修持都未必能成就。

再次，从佛教汉传的角度，如果当年没有玄奘大师不远万里西行求法翻译经书，我们今天则无有任何见解、行为的所依。大师西行回来后，唐太宗问他远行西方走了多少路程，大师说应有十万八千里，途经无数山林、几个国家。[4]行走八百里大漠，上无飞鸟，下无走兽，唯有自己的影子作伴。在此艰难之际，又不慎打翻水袋，前走后退都是死路一条，大师便一路祈祷观世音菩萨，念诵观世音菩萨名号及这部《心经》度过危难。[5]

（2）与心经的因缘

玄奘大师在四川求法时，见到一位身上长满臭秽脓疮，衣裳破烂的病人。大师非常悲悯，将自己的衣服、饮食都布施给他，病人惭愧，

[4]《西游记》（吴承恩著）：太宗闻言，称赞不已，又问：“远涉西方，端的路程多少？”三藏道：“总记菩萨之言，有十万八千里之远。途中未曾记数，只知经过了一十四遍寒暑。日日山，日日岭，遇林不小，遇水宽洪。还经几座国王，俱有照验印信。”

[5]《大唐大慈恩寺三藏法师传》（沙门慧立本　释彦悰笺）：“从是已去。即莫贺延碛长八百余里。古曰沙河。上无飞鸟下无走兽。复无水草。是时顾影唯一但念观音菩萨及般若心经。”

回报恩德送给大师一部《心经》。后来，大师以信心常诵此经，渡越沙漠时遭遇诸多非人、恶鬼干扰，虽念诵观世音菩萨名号亦无法遣除，直至念诵《心经》才转危为安。[6]

由此可知，玄奘大师已将生死置之度外，一心一意求法、翻译经典。他是后代修学者的脊梁，撑起众生解脱的一片天，其付出担得起"大乘天、解脱天"之名。大师通过一心一意祈祷观世音菩萨、念诵《心经》遣除了诸多违缘，最终顺利到达印度求取佛经，可见《心经》的力量不可思议。

《心经》为何能度一切苦厄？玄奘大师于危难之际不作他想，一心一意祈祷观世音菩萨和念诵《心经》，如若换作自己，遇到了危难能一心只求助于观世音菩萨和《心经》吗？如果没有巨大的信心摄持，便无法做到一心祈求。所以唯有对《心经》生起信心，了知其为何能度一切苦厄之理，才能了知玄奘大师在危难之际为何做此选择。

信心是生起后续功德的根本，《宝性论》云：**"信解胜乘为种子，般若为母生佛法，禅乐胎处悲乳母，具足彼等诞佛子。"**弥勒菩萨说，信心是大乘佛法的根本，般若是出生佛子的生母，禅定是其乳母。具足信心、般若、禅定，即有了种子、生母、乳母，就能诞生佛子。

2. 经题的含义

通过了解经题的含义和这部经典的主要功德，可了知为何玄奘大师在危难之际，能一心一意、坚定不移地祈求观世音菩萨和《心经》的加持，遣除违缘；同时，亦能了知修行这部经典所获之功德，进而生起信心。

[6]《大唐大慈恩寺三藏法师传》（沙门慧立本　释彦悰笺）："初法师在蜀见一病人。身疮臭秽衣服破污。愍将向寺施与衣服饮食之直。病者惭愧乃授法师此经。因常诵习至沙河间。逢诸恶鬼奇状异类绕人前后。虽念观音不能令去。及诵此经发声皆散。在危获济实所凭焉。"

经题：《般若波罗蜜多心经》

释义：智度心经，以智慧到达彼岸的心要精华。

从轮回到遥不可及的涅槃彼岸，唯有智慧能到达，以下分为“般若”“波罗蜜多”两部分阐述智慧之心要精华。

（1）般若

《大智度论》云：**“般若者（秦言智慧）一切诸智慧中最为第一。无上无比无等。更无胜者穷尽到边。……复次般若名慧。波罗蜜到彼岸。”**

“般若”是梵语，翻译为智慧，指空性智慧。分为基般若、道般若、果般若和文字般若四种。

文字般若：亦称经典般若，属于能诠般若，指能够表诠实相空性的词句、文字、名称、语言等。它不是真正的空性，只是一种语言文字或概念，但只有借助它才能真正悟入实相。因透过它能悟入实相之果，故假借般若之名，安立为文字般若。

好比过河的船筏，需要用它到达彼岸；又如指月之指，顺着手指所指的方向可以看到月亮，但手指不是月亮，也无法触及月亮。同理，文字表达再多，也无法真正表达基、道、果般若本身，只能相似地形容，但顺着文字描述逐渐学修，即可真正悟入空性实相。《心经》即是文字般若。

现在具体阐述基、道、果般若。

基般若：指万法实相。一地以上的菩萨乃至佛的智慧可以照见。

道般若：指证悟基般若的方法。“基”是基础、实相，“道”是方法。证悟基的实相需要借助道般若的方法。从假立角度而言，资粮道是从生起稳固的世俗菩提心或出离心开始修行，乃至加行道都可以算

是相似的道般若；从真实角度而言，是从大乘圣者开始，圣者的空性智慧才是真正的道般若。我们现在是从相似的角度修学。

果般若：指佛的智慧。道般若只是部分证悟基般若，果般若是全分证悟基般若。

有人可能担心般若太复杂、难懂，其实没有必要。今天只是简单对经题做了点题，因为《心经》整部经典都是围绕基、道、果般若做的表诠，所以我们会用九堂课来详细阐释。

（2）波罗蜜多

“波罗蜜多”的“波罗”指彼岸，“蜜多”是“离”和“到”的意思。

此岸即轮回，三界众生因妄心一直在轮回中受苦，我们要了知自己现在就在轮回的此岸中。

也许有人疑问：“轮回此岸怎么体现呢？”如果被忧虑、恐惧、贪、嗔、痴、烦恼、无助、疲惫、焦虑、缺憾等等粗大微小的苦所包围，就是轮回。此时此刻，轮回不在别处，就是生活的全部，我们身心的当下就是在轮回中的真实写照。

我们的目标是脱离轮回，到达空性境界、涅槃彼岸，就必须断障碍，证实相。而“般若波罗蜜多”就是依靠空性智慧，离开了轮回的因，断烦恼障和所知障，就能让我们渡越轮回此岸，到达涅槃彼岸。

《心经》只有 260 个字，文字简短，却是整个二转般若法门的精华。“心”是心要精华，“经”指经藏，梵语为素怛缆，或曰修多罗，华言契经，佛所说或佛加持之经典，上契诸佛之理、下契众生之机的所有内容全部统称为“经”。而《心经》是佛在甚深光明定中加持观世音菩萨而宣说，概括了渡越轮回的空性智慧精要。

3.度一切苦厄

“彼岸”其实是智悲双运的涅槃境界。智慧指自相续中证悟空性，从而断除实执——烦恼障和所知障，获得究竟解脱。与智慧同时生起的是悲心，当看到自己和众生本具如来藏功德，却被烦恼盖覆暂时不能显露，故以智慧、悲心作为动力利他，广行菩萨万行，智悲双运，最终一定能到达涅槃的彼岸。

我们这次根据慧净法师的《般若波罗蜜多心经疏》，将《心经》的原文归纳为十个段落（十门分别）学习。依靠这十个要点，从基、道、果般若的角度逐字逐句解释，并直接对应到生活中对治具体烦恼，最终令我们渡越轮回，到达涅槃彼岸。

第一部分：**“观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。”**先讲这部经修学的缘起，再进一步讲解如何行，能行的人、所行的法，包括自己能否行持，以智慧趋至彼岸，从而奠定开悟的基础。

第二部分：**“照见五蕴皆空。度一切苦厄。”**要了知物质和心的本质，并侧重对治物欲。

第三部分：**“舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。”**讲显现的当下本空，即佛法中最核心的缘起性空之理。要学会分析实相和现相，进一步对治偏空偏有，以及自相续中二元对立的状态。比如，偏堕于空是认为什么都不用学，直接傻傻地坐着成佛；偏堕于有是什么都很执着，一点都不放过痛苦。

第四部分：**“舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。”**在这段经文中，通过“八不”的否认方式破色心二法，将诸法远离四边八戏的自性空做了开示。此

部分专门对治二元对立与感受、想法的束缚。前面主要对治物欲，这里开始回归对治自心。

以上四门全部在讲基般若。所有万法可归纳为心和物质，其空性实相就是基。如何才能回归实相？就要讲“道”，分别对应第五、六、七部分。

第五部分：**“无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。”**学好这一部分，破十二处[7]，能所二境皆为空性，可以对治来自眼见为实及外境声音等带来的烦恼。比如别人说你“讲得好”，你就觉得“我一定不能掉链子”，从而徒增压力；别人说你是混蛋，你心里就很不开心。总之，来自外在的声音等色法会给我们带来压力、焦虑等烦恼，因此要学习对治烦恼的方法。

第六部分：**“无眼界。乃至无意识界。”**破十八界——六根、六尘、六识，总说对治人我执、法我执。因为人和法无非由六根、六尘和六识所组成，我们将这些基本元素全都剖析为空性，自然就能将其转化为道，从而对治自相续中的人法二执。

第七部分：**“无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。”**基、道、果轮涅皆空，破执轮回、四谛，有大乘心，了知轮回的原因及得涅槃的方法，在八万四千法门中寻找适合自己的解脱方法。

第八部分：**“菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。”**这一段讲的是果般若。通过前面讲万法皆空——人我空、法我空、物也空、心也空的方法，最后的结果是远离颠倒梦想，再无挂碍，阐明颠倒梦想因妄心而来，

[7] 六根、六尘合称为十二处。即：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根和意根，色尘、声尘、香尘、味尘、触尘和法尘。

菩萨依空性断一切障垢、泯灭二取而得涅槃。我们修行应从自心入手，因为了知没有轮回，会无所畏惧，故应生起菩萨勇士之心行，对整个三乘次第的核心——般若佛母做皈依，发愿实修。

第九部分：**“三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。”**赞般若空性是三世诸佛之母，三世诸佛皆依般若空性而成就佛果。总明三乘之道次第，提升对般若之信心。

第十部分：**“故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。”**最后依靠咒语归摄全经。观世音菩萨赞叹般若空性之无尽妙用，并开显了般若佛母心咒，了知、能断一切苦，令我们生起极大的信心和欢喜心修持此经。

以上十门分别对应基、道、果般若，完整开显了《心经》要义。

为何 260 字的《心经》能让我们到达彼岸？因为它提供了确凿的方法，能断除轮回的根本——执着，从而让我们获得解脱。

前面讲了《心经》的三个功德：第一，玄奘大师去印度取经的途中，依靠《心经》遣除了内外非人的违缘，这是《心经》能够加持自己顺遂的功德；第二，从经名的角度，能够渡越到彼岸的功德；第三，从十门了知，《心经》能够断除我们对物欲的执着，断除偏空偏有的偏激想法，断除相续中来自外在声音和色法的干扰，最终能将我们安置于佛果，此为圆说基、道、果的功德。

【旁述其余功德】

除以上三个功德以外，《心经》还有以下功德。

四谛之解脱根本：从四谛的角度，道谛是能够灭除轮回的重要方法。四谛中，“苦”“集”是轮回的因果，“道”是解脱的方法，“灭”是解脱的境界。而空性就是“道”的根本，所以《心经》讲的是四谛中获得解脱的最核心内容。

三殊胜之核心：修任何一法都应以三殊胜摄持，其中正行无缘殊胜是三殊胜的核心，回向也要以无缘方式进行，发心时要遍及一切众生，这都涉及空性智慧。

三主要道之一：三主要道为出离心、菩提心和无二慧，故空性也是其中之一。

四法印之一：四法印是印持佛法的核心。一般而言，判断内外道的观点就看其是否符合四法印。而四法印中“诸法无我”就是《心经》阐述的内容。

六度之眼：空性为六度之眼。少了空性，平常修持的布施、持戒、安忍、精进、禅定等五度就没有眼目，不能帮我们证得菩提。

仅听闻亦能断轮回根本：《中观四百论》中讲到，乃至对空性生起正确的怀疑都能断除轮回的根本[8]，所以《心经》是真正的闻解脱。

综上，玄奘大师修行《心经》的验相，《心经》所阐述的内容及其在佛法中的地位，说明《心经》的功德无量无边。这部经是佛加持观世音菩萨所说，翻译者是真正了不起的大菩萨译师，所以内容确凿可信，功德无量。

（三）聆听智者，让心与光明同在

[8]《中观四百论》（圣天菩萨著 索达吉堪布译）：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”

今天我们修学《心经》，穿越千年回到现场聆听佛加持观世音菩萨和舍利子尊者的对话，学习玄奘大师实修《心经》的方式，最后是为了成就与他们无别的功德。所以，我们需要回归实修。

问：《心经》能给我什么？答：你想要什么？

《心经》的诸多功德可能我们不一定都能听得懂，而它能帮我们解决现实生活中的问题吗？

其实，我们想要的无非是离苦得乐，而《心经》此时就能帮我们转化负面情绪，调整心态，从迷失中觉醒，从自己的身、语、意当下去创造善的因缘。

我们判断事情靠理智，而生活又是感性的，所以我们有局限：理智上智慧不足，看不到事情全貌，所有想法和判断只建立在自我感受、立场、知识上；情感上又觉得很真实，不相信情绪会变化，所以总被情绪左右。

我们经历了太多的痛苦和孤独，不知如何是好，却从未想过孤独、恐惧、痛苦其实是假的，是迁变的。因为情绪的束缚，我们一直封闭在自己狭隘的痛苦状态中，而《心经》能把这些局限都打破，让心和光明同在。

【实修引导】

为了更好地体会《心经》带来的功德利益，此时此刻就来做一段模拟实修。堪布专门谈到，希望这一次闻思《心经》以实修为前提，能遣除大家的焦虑和痛苦。所以，在此花五分钟体验《心经》如何转化负面情绪之一——疲惫。

首先端身正坐。不论大家能不能盘腿，只要把身体坐直就可以。端身正坐可以让身心保持在良好的状态中。

静下来之后，先问问自己现在累不累，可以与自己对话。

比如："慧灯，你累吗？""累。"

接着我们观察"累"到底在哪儿——在心上还是在腰上、头上？最终我们发现，找不到疲惫在哪儿。

在此，不要去想：疲惫是因为我今天打扫了卫生，疲惫是因为我今天说了很多话。仅仅观察疲惫本身在哪里，是怎样的感觉，甚至不要将其命名为"疲惫"，只是感受这个"受"本身。

观察到：我很累，可我找不到累在哪里，只知道它是一个感受。如此，我们就可以轻松很多。

当疲惫生起时，我们通常会去找原因，结果因其生气，或努力去解决疲惫，从而累上加累。了知到疲惫本身没有住处，在身心上都找不到，如是随着吸气和呼气，疲惫慢慢消失了。

于是我们可以得出结论：感受到疲惫没什么大不了，它可以随时消失。疲惫并非实有，而是空性的，我们只需要在疲惫时停下来，解决这个分别心，不要继续发展负面情绪，疲惫就不是问题。

法王如意宝说：**"世间上的分别念永远也不会自然间断，不要说在白天，即使晚上梦境中的分别念也连绵不断，我们每日就是这样在浑浑噩噩中度过。从无始以来到现在，就是以如此分别念使无数的有情在轮回中不断地流转，什么时候当我们使自己的心安住下来，在本性中休息，彼时所有的分别念就没有了。"**

我们在轮回里无始流转，什么时候心安住下来，在本性中休息，分别念就消失了。疲惫也一样，我们每天累得要死，但又找不到它在哪儿，只是跟随一个个妄想在迁流。事实上只要停下来就没有问题，更何况通过实修空性能够知道其本自空性。

以上通过三个要点——“本经缘起”、“译者与本经的‘对话’”和“聆听智者，让心和光明同在”的学习，对于此经的经题、字面含义、功德，以及对我们的利益有了概括了解。

希望大家对《心经》生起信心，能够永远保持“与智者对话”的习惯。我们每天要说很多话，有的是“听君一席话，胜读十年书”，有的是是非八卦，越说越累。而《心经》不同，只要愿意和它对话、沟通，我们的心就会变成光明。

这就是本课的学习内容，下面一起念修回向。

回向偈

所南德义檀嘉热巴涅　此福已得一切智

托内尼波扎南潘协将　摧伏一切过患敌

杰嘎纳其瓦隆彻巴耶　生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效　愿度有海诸有情

